

エルキューブツウシン

Lcub通信

発行:株式会社エヌジェイアイ 健院エルキューブ八山田・三春

2019

11月号

Vol.11

一度読み始めると面白くてページをめくる手が止まらなくなる事間違い無し、是非読を・・・。

内容は1960年代のフランスを舞台に、ある組織の親分からフランス大統領の暗殺を依頼された殺し屋ジャッカルとその暗殺を阻止する為に突然フランス政府首脳部より抜擢されたベル警視との手に汗握る2人の攻防戦を描いたエンターテインメント作品。ひらめきを有する頭脳、目標に立ち向う行動力、諦めずに前に進む精神力等々、人生に於いて大切な事があちこち宝石のごとく散りばめられています。

フレデリックフォーサイス著(篠原 慎訳)「ジャッカルの日」を再度読み返してみました。若い頃読んだ時と同じ感動を覚える事ができましたので紹介したいと思います。

L-CUB介護支援センター三春
大千里 知明

「面白本」



11月のスケジュール ※変更になる場合がございます。

ライフステージ八山田

- ・外出レク
- ・管理栄養士・田邊先生のお料理教室
- ・花みずき会(折り紙アレンジメント)

デイサービス八山田

- ・外食レク(BBQ)



ライフステージ三春

- ・外出レク(お寿司ツアー)
- ・さくら会(交流会)
- ・管理栄養士・田邊先生のお料理教室
- ・巡回バス

デイサービス三春

- ・紅葉ドライブ

L-kids三春

- ・七五三



11/21(木) 19:00~21:00 エルマール ボジョレー・ヌーヴォーパーティー

参加者募集
要予約中!!



ボジョレーヌーヴォー解禁を祝う
一夜限りのスペシャルイベント!!
カジュアルに楽しいひと時を・・・

●約30種類のビュッフェ&
ボジョレー・ヌーヴォー飲み放題

お一人様 税込5,500円(税込) 【限定40名様】



健康学レストラン
エルマール
Restaurant L-Marl

エルマール(八山田)
〒963-8052 郡山市八山田3-8
☎024-931-6275

L-FIT 通信 お尻を鍛えよう編

お尻を鍛えよう!!

今回は、お家で出来る簡単エクササイズ「ヒップリフト」を紹介したいと思います。ヒップリフトを行う事により得られる効果として、①ヒップアップ ②姿勢の改善 ③ポッコリお腹の解消などがあります。

ご自宅で簡単に出来るトレーニングですので、是非挑戦してみてください。



足を腰幅に開き、手の平を床側に向けます。膝は90度にし、上半身はリラックスした姿勢を保つ



お尻を真上に高く持ち上げ、膝から肩まで真っ直ぐになるように姿勢をキープする真っ直ぐになったら、数秒間キープし、ゆっくりとお尻を降ろしていく。



【レベルアップ】両足で負荷が軽く感じようになったら、片足で行うと更にお尻への強度が高まります。片足を天井に向けて、動作してみましょう。

1セット10~15回を目安に行ってみてください。

編集後記

あっという間に10月も過ぎ、これからますます寒い時期がやって来ますが、皆さま体調は崩されていませんか?

車を運転していても、所々木々が紅葉しているのが見えるようになりました。

来月号では、今月号でお見せできなかった紅葉ドライブの様子をたくさん載せていきたいと思っていますので、是非ご覧くださいね。

L-CUB通信委員長 渡邊 美沙紀

エルキューブ八山田・三春

入居者募集中!

☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)

看護スタッフ

介護スタッフ(三春・八山田)

職員募集中!

☎ 0120-933-610(八山田)
☎ 0120-350-180(三春)

くっと、
健康コミュニケーション

Lcub

エルキューブ

検索



健院エルキューブ八山田

健院エルキューブ三春

〒963-8052 郡山市八山田3-8
☎024-991-1200 E-mail info@l-cub.jp

〒963-7733 三春町大字山田字クルマヤツ15-2
☎0247-61-6601 E-mail info_miharu@l-cub.jp

ライフステージ 八山田

紅葉ドライブ♪

10月25日ライフステージ
八山田で紅葉ドライブへ
行ってきました！

天気は快晴でしたが風が
強く肌寒い日でした。

車内から見た数々の紅葉

赤や黄色に色づいた木々をみて「秋だ
ねー」との声が聴かれました。

昼食は、寒かったこともありラーメン
ビュッフェを食べてきました。

思い思いのラーメンを作り心も体も暖ま
りました。

色とりどりの紅葉に秋を感じるレクリ
エーションでした。



肌寒い日のラーメンは
格別です！



L-kid's 三春

保育参観

手作り楽器の製作を行
いました

エルキッズ保育園三春で
は、9月14日に保育参観を行
いました。

保護者の方と一緒に登園

し、朝の会の様子を見て頂き、クラス毎に手
作り楽器の製作を行いました。

0歳児クラスはカスタンネット、1歳児ク
ラスは太鼓、2歳児クラスはギターを作り
ました♪楽器の完成後はみんなで『山の音
楽家』の曲に合わせて楽しく歌を歌いなが
ら楽器を鳴らしました。

お昼には、みんなで一緒に給食を食べま
した。みんなで食べるご飯はとても美味し
く食欲も旺盛でした。敬老の日が近いとい
うことでおじいちゃん、おばあちゃんにサ
プライズのプレゼントを渡し保育参観終了
となりました。保護者の方と一緒に保育
園で過ごすことができて子どもたちは笑顔
いっぱいでした。

これからも、子どもたちが楽しく園生活
を過ごせられるよう職員一同頑張っていきた
いと思います。



物作りに熱中してます。

ライフステージ 三春

水族館★

ライフステージ八山田・
三春合同の外出レク

9月25日に三春・八山田
合同でアクアマリン福島に
出掛けてきました。

初めての遠出で緊張あり、
わくわく感もあり子供の頃に行った遠足を
思い出しました。

1時間ほどで到着し水族館見学。こんな
に魚が沢山との声や綺麗な水との声が聴
かれました。

市場食堂での昼食では刺身やウニなど普
段では食べれないものを注文しお腹いっ
ぱいになりました。

八山田・三春の入居者様との楽しい交流
や水族館見学・海鮮料理にとても満足頂
き、これからもプチ旅行を計画し出掛け
て行きたいと思っています。



全員集合!! みなさん素敵な笑顔

デイサービス 八山田

外食レク☆

今月も恒例の男飯・女飯
に行きました

男飯は近くのラーメン屋
さんでおいしい味噌ラメ
ンをいただき、「普段よりも
沢山食べられた!」という

お声を沢山いただきました。

その後、熱海で足湯につかり、皆で足を
温め、足を温めた後、石筈牧場に行きまし
た。牧場の美味しいソフトクリームを皆で
食べた後、デイサービスに戻りました。

女飯の方は、豪華にホテルブリーシードで
お洒落なランチをいただき、お腹を満たし
て、駅ビルにショッピング

に行ってきました。

皆さん沢山買い物され
ご満足頂きました。

男飯も女飯もいつも以
上に会話も弾み、楽しい
一日を過ごす事ができま
した。



たまには
ホテルで
ランチを

L-kid's 八山田

公園☆

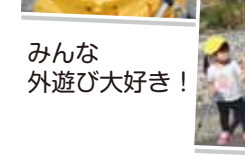
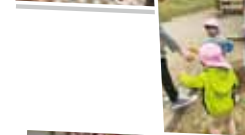
近くにある自然豊かな公
園で、秋を感じながら遊
びます☆

エルキッズ八山田の子ど
もたちは、ドングリや木の実
を拾うことが大好きです。

公園に行った帰り道や、散

歩の途中に、木の实を見つけるとすぐにしゃ
がみ込み、大事そうに手に持って歩きます。
2歳児クラスの子もたちは、自分で作った
お散歩バックに花や木の实をたくさん拾っ
て、ドングリを見つけると「どんぐりころこ
ろ」と自然とお歌を歌い始める子どもた
ちです。秋はいろいろな自然に触れることが
できるので、戸外で遊ぶことが楽しいよう
です。

0歳児クラスの子もたちも、歩く事がで
きるようになり、最近はみんなで公園に行
って遊んでいます。雪が降る前に、たくさん戸
外で遊んでいきたいと思っています。秋から冬に
移り変わる景色をみんなで楽しんでいき
たいと思います。



みんな
外遊び大好き！

デイサービス 三春

お月見☆

皆さんでお団子作り♪色
とりどりのお団子にし
てみました

デイサービス三春では
ホールにて、お月見団子
作りを行いました。

味はみたらしとあんこの2種類で、その
お供に大根漬けを準備し、利用者様がお団
子を丸めたり、大根漬けを切って、最後に
お皿に盛りつけをして頂きました。

昼間に作ったので、実際に月を見ながら
食べる事はできませんが、各テーブルに月
とつぎのイラストを準備し、お月見の雰
囲気を感じながら召し上がりました。

お味のほうは、もちろん美味しく、皆様
大変喜ばれていました!!



さずがみなさん手際が良いです